



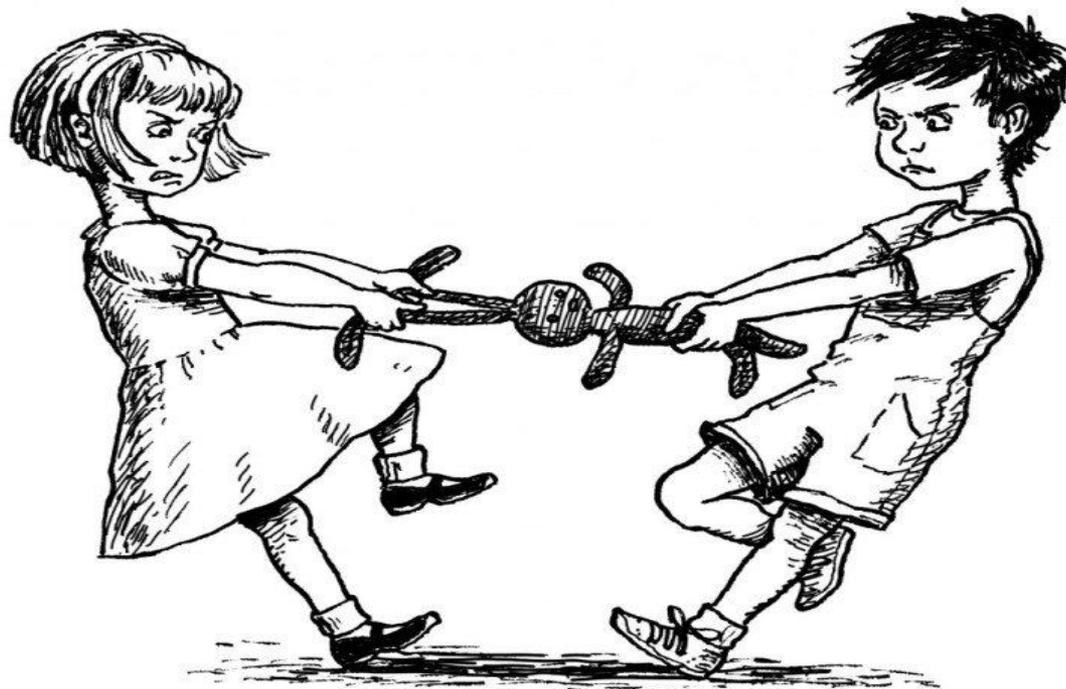
# Профилактика конфликтов



Слово «Конфликт» происходит от латинского *conflictus* – столкновение интересов, целей, мнений, взглядов партнеров по общению, противоборство, отсутствие согласий между ними.



Конфликт возникает только тогда, когда он осознается обеими сторонами конфликта. В случае, если несовпадение интересов не воспринимается или не ощущается одной из сторон, конфликт не происходит.



Отношения между людьми могут развиваться в конфликт, если имеется общность интересов, но участники испытывают по отношению друг к другу враждебность.



**Межличностный конфликт** – это всегда столкновение интересов нескольких участников (двух и более), каждый из которых отстаивает свою позицию, выступая против интересов и мнений остальных участников события.

# Конфликты бывают:

## □ Конструктивные:

*Стороны спора не выходят за рамки приличий, не оскорбляют, не грубят друг другу.*

## □ Неконструктивные:

*Спорящие стороны считают, что для победы все средства хороши. Поэтому в ход иногда идут оскорбления и грубость.*



# Стадии развития конфликта

## Первая стадия: Возникновение конфликтной ситуации

На этой стадии конфликта еще нет, но есть причины, которые могут его начать .

Например, в семье один телевизор, но все хотят смотреть разные передачи. Или вы находитесь в одной комнате, где один хочет спать, а другой, смотреть телевизор.

Если договориться не удалось, начинается спор, вытекающий в сильные разногласия, недовольство, отсутствие уступок, каждый считает, что правда на его стороне... **Начинается конфликт.**

## **Вторая стадия: Осознание конфликта**

На этой стадии вы и ваш оппонент начинаете осознавать и анализировать причины конфликта и вырабатывать возможную линию своего дальнейшего поведения.

Здесь друг другу вы можете предложить ваш вариант дальнейшего развития событий, вновь попробовать договориться.

Но если договориться не удалось то, спор может проявить себя в конфликтном поведении.

# Третья и последующие стадии развития конфликта

На этих стадиях появляется конфликтное поведение при котором участники конфликта часто переходят к активным действиям, конфликт может углубиться, выдвигаются все новые и новые требования, сопровождающиеся порой взаимными обвинениями.

Все это продолжается до тех пор пока не наступает заключительная стадия развития конфликта - **разрешение противоречий.**

# Стратегии выхода из конфликтной ситуации

- Приспособление
- Компромисс
- Избегание
- Сотрудничество



# Приспособление (уступка)

В этом случае одна из сторон пытается сгладить конфликтную ситуацию пойдя на односторонние уступки, то есть готова поступиться своими интересами, приспособиться. Часто для того, чтобы не потерять что-то значимое для себя(например, дружбу)

Пример:

*Вместе с другом вы нашли яблоко. Не можете договориться, кто его возьмет себе. Уступкой будет то, что вы отдаете всё яблоко вашему другу.*



# Компромисс

Этот вариант поведения похож на сотрудничество. Разница лишь в том, что для решения спора стороны идут на взаимные уступки.

Пример:

*Найденное яблоко делится пополам. Вы не получаете целое и ваш друг не получает целое.*



# Избегание

Такой вариант поведения заключается в стремлении выйти из конфликтной ситуации не разрешая её. Не уступая, но и не настаивая на своем мнении. Часто предполагает молчание, игнорирование, физический уход. Часто используется, когда попросту не хочется связываться, разжигать еще больший конфликт.

Пример:

*Сделали вид, что яблоко вам совершенно не нужно.*



# Сотрудничество

При таком варианте поведения основные усилия участников конфликта будут направлены на поиск такого решения, которое привело бы к примирению без ущерба для каждой стороны .

Эта стратегия предполагает поиск решения, которое не только удовлетворило интересы обеих сторон, но позволило бы им извлечь пользу из конфликта.

Важно быть готовому к тому, что иногда для этого необходимо отложить получение желаемого результата на некоторое время.

Пример:

*Решили яблоко использовать таким образом, чтобы в выигрыше остались оба.*



# Конфликт: плюсы и минусы

## Плюсы

- Конфликт это определенная форма разрешения противоречий
- Может объединять людей, перед внешней угрозой
- Помогает «выпустить пар» и способствует снятию напряжения
- Стимулирует творчество, мобилизует энергию участников на поиск выхода из ситуации
- Позволяет лучше осознать свои потребности, дает опыт
- Может помочь снять напряженность в группе
- Способствует самореализации и самоутверждению личности
- Может служить средством адаптации человека к группе (во время конфликта каждый максимально раскрывается, и можно увидеть «кто есть кто»)

## Минусы

- Может быть связан с насильственными методами
- Может способствовать подавленности, пессимизму, негативном у настроению
- Может привести к разочарованию в своих способностях, возможностях
- Может привести к отрицательной оценке партнера по совместной деятельности
- Можно потерять дружбу